

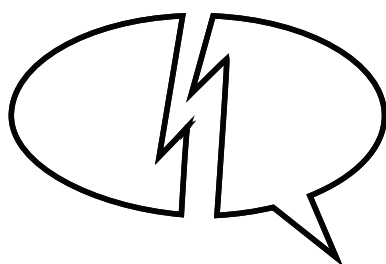
# Eich cyfathrebu ar ôl strôc

Gwybodaeth sy'n gyfeillgar i affasia

Ailadeiladu bywydau ar ôl strôc

Cymdeithas

**Strôc | Stroke**  
Association



# Yn y canllaw hwn



Mae'r canllaw hwn yn ymwneud ag **affasia** a **phroblemau cyfathrebu** eraill.

Gall affasia ei gwneud hi'n **anodd darllen**.

Os oes angen **cymorth** arnoch chi i ddarllen y canllaw hwn:

- **Gofynnwch** i rywun ddarllen gyda chi.
- **Gofynnwch** i rywun siarad â chi am y wybodaeth.



# Cynnwys



Cyfathrebu ar ôl cael strôc

4



Emosiynau a pherthnasoedd

28



Awgrymiadau cyfathrebu

32



Sut i gael rhagor o wybodaeth  
am affasia

38



# Cyfathrebu ar ôl cael strôc



Ar ôl strôc, gall fod yn **anodd cyfathrebu**.

- Gall fod yn **anodd siarad a deall**.
- Gall fod yn **anodd darllen ac ysgrifennu**.
- Gall fod yn **anodd defnyddio rhifau**.

Mae gan tua **dwy ran o dair** o bobl **broblemau cyfathrebu** yn fuan ar ôl strôc.



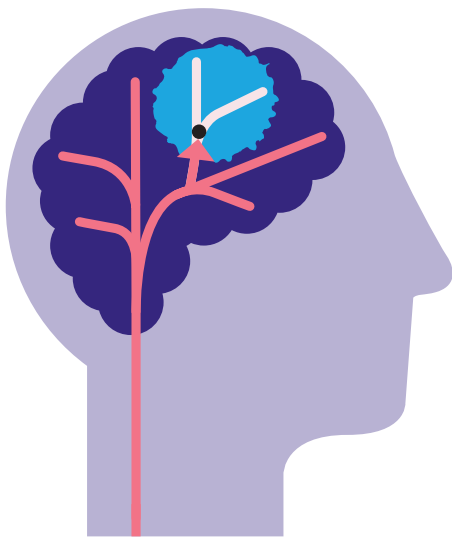
Bydd gan rai pobl **broblemau cyfathrebu hirdymor**.

# Beth yw strôc?

**Strôc** yw pan fydd rhan o'ch **ymennydd** yn **colli** ei gyflenwad gwaed.

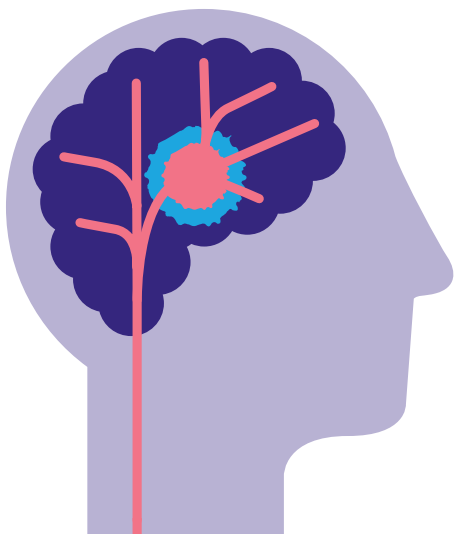
Mae hyn yn **lladd celloedd** yn yr ymennydd.

Mae yna **ddau brif fath** o strôc:



## 1. Ischaemig:

oherwydd **pibell waed wedi'i rhwystro** yn yr ymennydd. Fe'i gelwir yn aml yn **glot**.



## 2. Gwaedlif:

o ganlyniad i **waedu** yn yr ymennydd neu o'i amgylch.

# Effeithiau strôc



Gall strôc **niweidio ardaloedd iaith** eich ymennydd.

Mae hyn yn ei gwneud hi'n **anodd cyfathrebu**.



Gall strôc hefyd **effeithio** ar sut mae'ch **corff** yn gweithio.

Gall **newid** sut rydych chi'n **meddwl** ac yn **teimlo**.

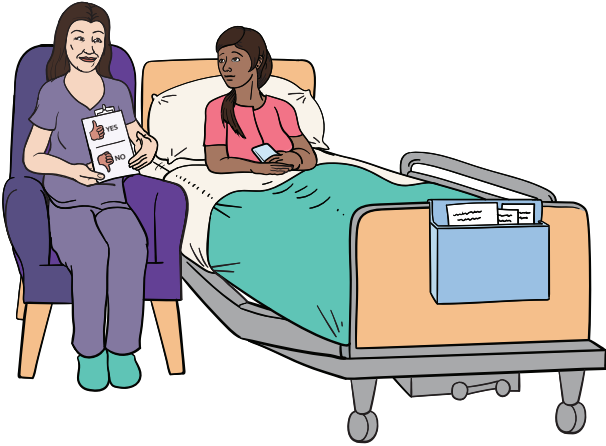
Gall strôc **newid** eich **perthnasoedd**.



Gall fod yn **anodd cyfathrebu** â'ch **teulu** a'ch **ffrindiau**.

Efallai y byddwch chi'n teimlo'n **ynysig**.

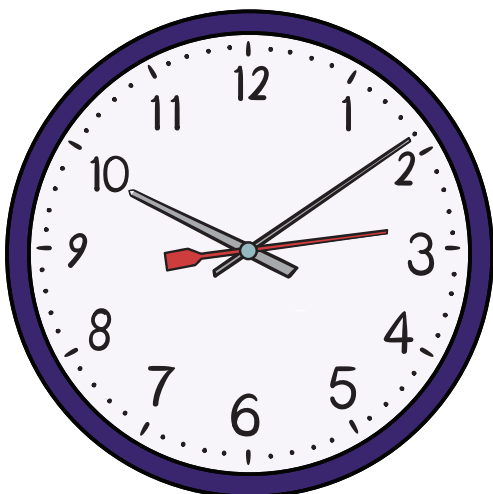
# A fydd fy nghyfathrebu yn gwella?



Mae **adferiad** yn cychwyn yn **fuan** ar ôl **strôc**.



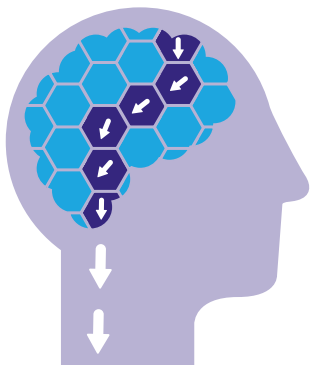
Gallwch **barhau** i **wella** am **flynyddoedd**.



Gall problemau cyfathrebu **bara** am **gyfnod hir**.

Byddwch yn adfer ar eich **cyflymder** eich hun.

# Sut mae adferiad yn digwydd?



Mae strôc yn **niweidio'r cysylltiadau** rhwng celloedd yr ymennydd.



Gall eich ymennydd **ailadeiladu'r cysylltiadau.**



Gall **gweithgareddau therapi helpu** eich adferiad.



## Beth mae adferiad yn ei olygu?



Efallai na fyddwch chi'n mynd yn ôl i sut yr oeddech chi **cyn y strôc**.

Ond mae llawer o bobl yn gallu:

- Dysgu **cyfathrebu** mewn ffyrdd newydd.
- Ail-ddysgu sgiliau **cyfathrebu**.
- Adennill **hyder**.

# Sut mae fy nghyfathrebiad yn cael ei effeithio?



Mae'n wahanol i bawb.

Mae'n dibynnu ar:

1. Y rhan o'ch ymennydd sydd wedi'i difrodi.
2. Maint yr ardal sydd wedi'i difrodi.



Y prif fathau o broblemau cyfathrebu yw:

- Affasia.
- Dysarthria.
- Apracsia lleferydd.

Gallwch gael mwy nag un math o broblem cyfathrebu.

# Affasia



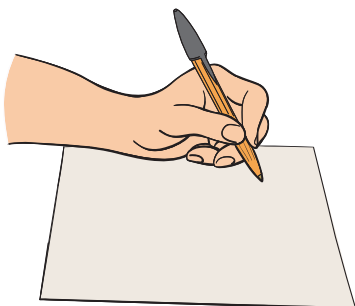
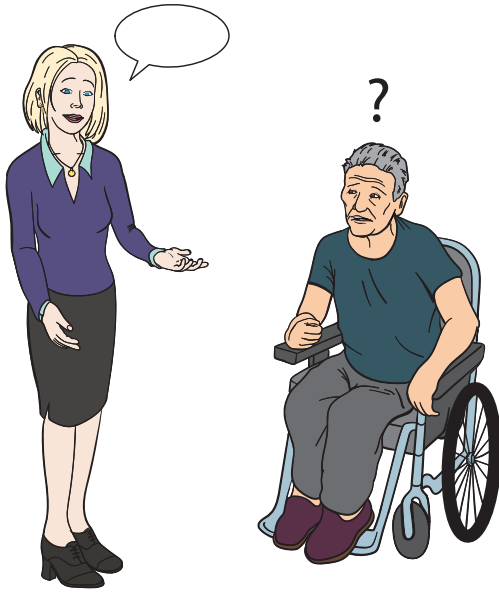
Affasia yw pan fydd **ardaloedd iaith** eich ymennydd yn cael eu **difrodi**.

Mae tua **40%** o bobl yn cael affasia **yn fuan ar ôl** strôc.



Gall affasia achosi  
**problemau** gyda:

- Siarad.
- Deall beth mae pobl yn ei ddweud.
- Dod o hyd i'r geiriau cywir.
- Darllen.
- Ysgrifennu.
- Defnyddio rhifau.





Mae affasia yn golygu bod gennych chi **problem** wrth ddefnyddio **iaith**.

**Nid** yw'n golygu eich bod yn **llai deallus**.

# Gwahanol fathau o affasia

Mae dau brif fath:



**Mynegiannol:** mae'n anodd siarad a dod o hyd i'r geiriau cywir.



**Derbyngar:** mae'n anodd deall geiriau.



Efallai y byddwch yn:

- Gwybod beth rydych chi eisiau ei ddweud ond **methu dod o hyd i'r gair iawn.**
- Cael geiriau yn y **drefn anghywir**, neu ddefnyddio'r **geiriau anghywir.**
- **Methu** dweud llawer o eiriau.
- Dim ond gwneud **un gair** neu **sain.**
- Yn ei chael yn **anoddach deall** yr hyn y mae pobl yn ei ddweud.

## Gall affasia newid



Gallwch **wella** dros amser.



Gall affasia fod yn **well** pan fyddwch chi yn **ymlacio**.

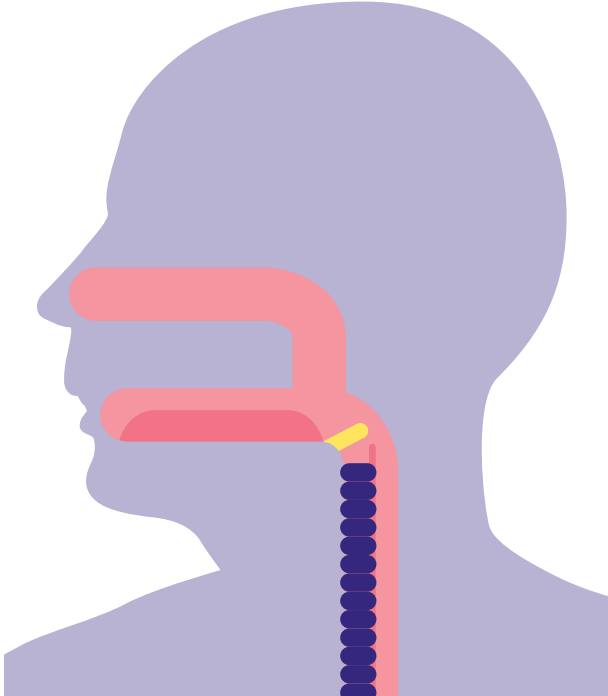


Gall fod yn **waeth** pan fyddwch wedi **blino** neu **dan straen**.

Bydd **rhai dyddiau** yn **well** nag eraill.



# Dysarthria



Gall strôc achosi **gwendid yn y cyhyrau** yn eich **ceg** a'ch **gwddf**.

Gall hyn ei gwneud hi'n **anodd siarad, bwyta** neu **yfed**.

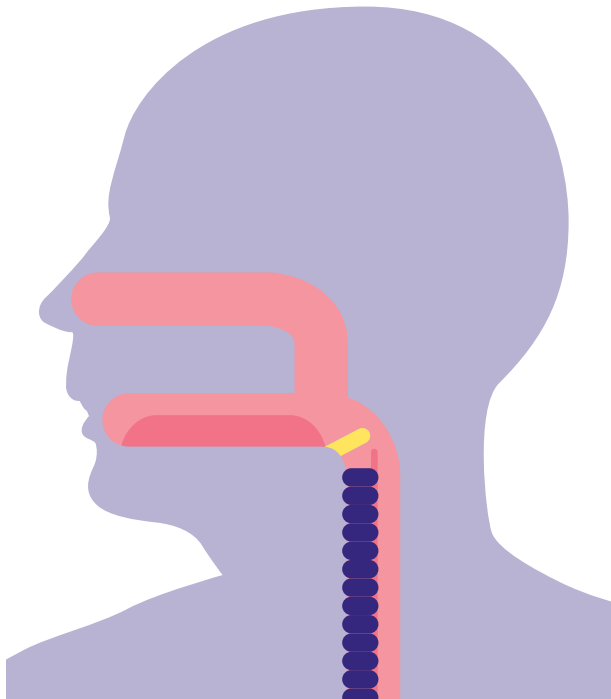
Gall eich lleferydd fod yn **aneglur**.

Gall fod yn anodd i **eraill** eich **deall**.

Ar ôl strôc:

- Mae gan fwy na **hanner** o **bobl** ddysarthria.
- Mae gan ryw **chwarter** o **bobl** affasia a dysarthria.

# Apracsia Lleferydd



Gall apracsia ei gwneud hi'n anodd **cydlynu** symudiad eich **ceg** a'ch **tafod**.

Pan fyddwch chi'n siarad, gall **geiriau swnio'n anghywir**.

Efallai eich bod chi'n **gwybod** beth yw **gair**, ond **ddim** yn gallu ei **ddweud**.

## Gall llawer o bethau eraill effeithio ar gyfathrebu

?



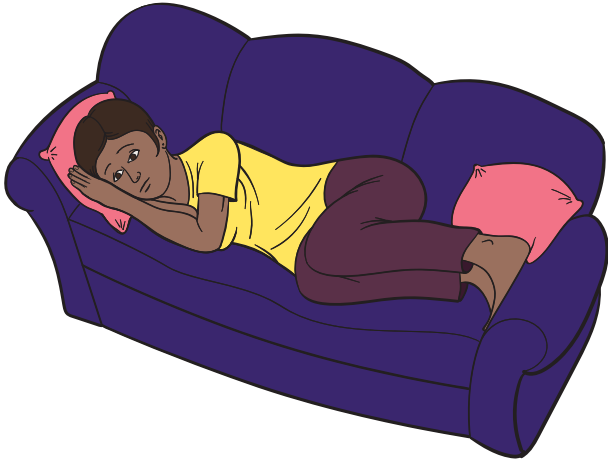
Gall problemau **canolbwyntio** ei gwneud hi'n anodd dilyn sgwrs.



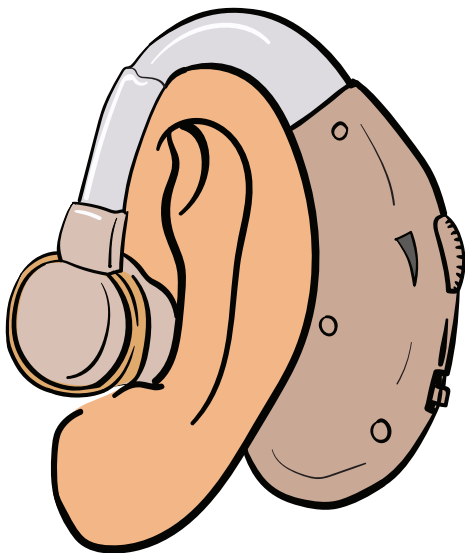
Gall problemau **cof** ei gwneud hi'n anodd **cofio** pethau.



Gall problemau **golwg** ei gwneud hi'n anodd **gweld, darllen a defnyddio sgriniau.**



Gall **blinder** ei gwneud hi'n anoddach **meddwl** a **siarad**.

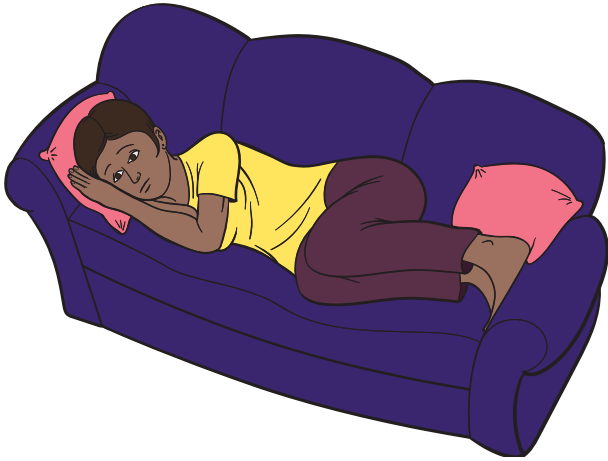


Mae **problemau clywed** yn ei gwneud hi'n anodd dilyn **sgwrs**.



Gall **teimlo'n bryderus** neu'n isel eich gwneud chi i osgoi **siarad**.

# Blinder



Blinder yw **blinder** nad yw'n **gwella** gyda **gorffwys**.

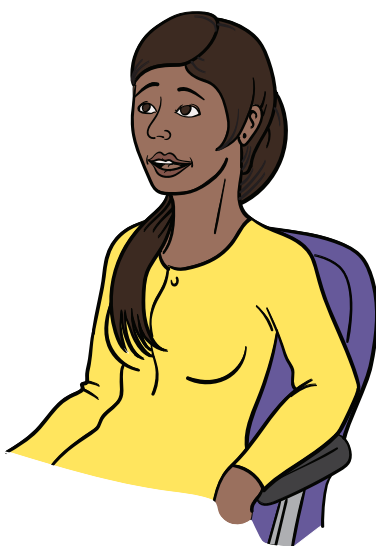
Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael **blinder** ar ôl **strôc**.

Mae'n aml yn **gwella** dros **amser**.



Gall blinder ei gwneud hi'n **anoddach** cyfathrebu.

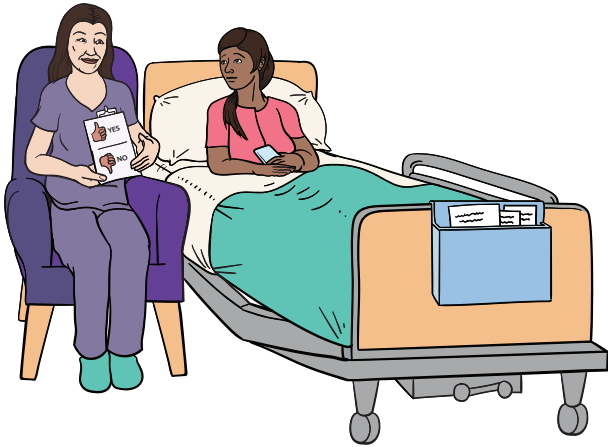
Rhowch **amser** i chi'ch hun **wella**.



**Cymerwch seibiannau** pan fyddwch yn siarad, darllen neu ysgrifennu.

Os oes gennych chi flinder, cysylltwch â'ch **nyrs strôc** neu'ch **meddyg teulu**.

# Triniaeth ar gyfer problemau cyfathrebu



Y brif **driniaeth** yw **therapi iaith** a **lleferydd**.

Gall eich helpu i **gyfathrebu'n well**.

Gall therapi **helpu** eich **teulu** i **ddysgu** sut i **gyfathrebu** â chi.

## Sut alla i gael therapi iaith a lleferydd?



Dylech gael **therapi iaith a lleferydd yn fuan** ar ôl cael strôc.

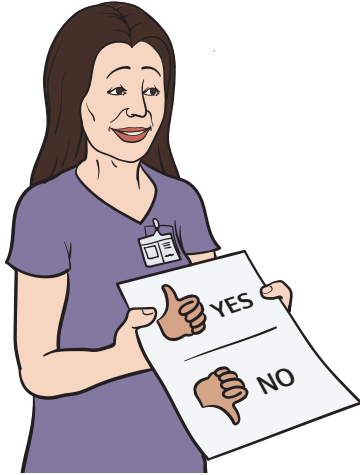
Gall ddigwydd **yn yr ysbyty** neu ar ôl i chi adael.



Rydych chi'n parhau i ymarfer **gartref**.

Os **na chawsoch** therapi, neu os oes **angen mwy** o therapi arnoch, **cysylltwch** â'ch **meddyg teulu**.

# Beth sy'n digwydd mewn therapi iaith a lleferydd?



Bydd eich **therapydd** yn eich **asesu**.

Gyda'ch gilydd rydych chi'n **cytuno** ar eich **nodau**.



Mae'r therapydd yn rhoi **gweithgareddau** i chi eu **hymarfer**.

Mae'r **gweithgareddau** yn eich **helpu** i gyrraedd eich **nodau**.



Bydd y therapydd yn gweithio gyda **chi** a'ch **teulu** i'ch helpu i gyfathrebu.



## Beth fydd eich nodau?



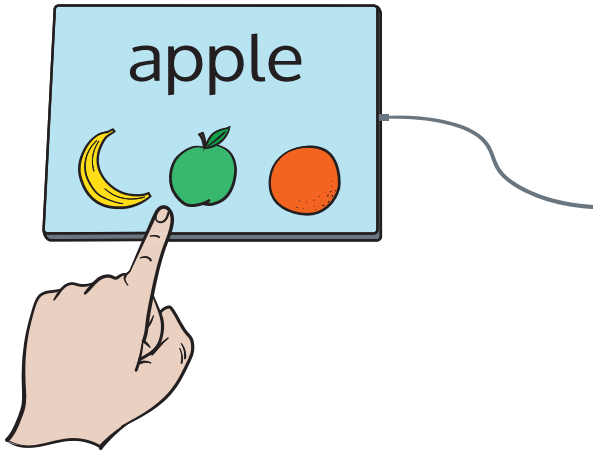
Bydd eich **nodau** yn **bersonol** i chi.

Gallent gynnwys:

- **Ffonio** ffrind.
- **Ysgrifennu** rhestr siopa.
- Dilyn **cyfarwyddiadau**.
- **Darllen** llyfr.



## Mewn therapi, byddwch yn ailddysgu sgiliau iaith



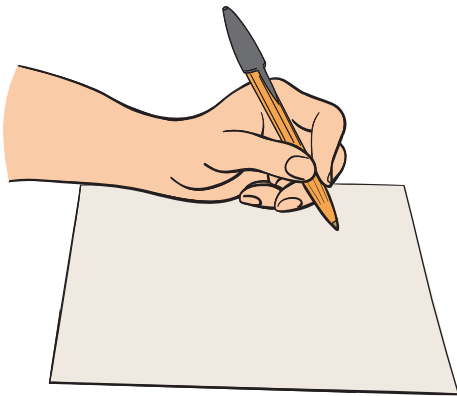
Efallai y byddwch chi'n gwneud **ymarferion** fel:

- **Paru geiriau** â lluniau.
- Rhoi geiriau mewn **categoriau**.
- Dod o hyd i **eiriau sy'n odli**.
- Gwneud **brawddegau**.
- Cael **sgyrsiau**.

# Dysgu ffyrdd newydd o gyfathrebu

Mae **cyfathrebu** yn fwy na dim ond lleferydd.

Mewn therapi, efallai y byddwch chi'n **dysgu cyfathrebu** gan ddefnyddio:



- Arlunio.
- Darllen.
- Gwranddo.
- Ystum.
- Technoleg.
- Cyswllt llygaid.
- Cyffwrdd.
- Iaith gorfforol.
- Tŷn y llais.
- Mynegiant wynebol.
- Ysgrifennu.



# Emosiynau a pherthnasoedd



Ar ôl strôc, mae llawer o bobl yn teimlo:

- Yn **drist** neu'n **isel**.
- Yn **ddig** ac yn **rhwystredig**.
- Ymdeimlad o **golled**.
- **Galar**.

Mae'n **gyffredin** i deimlo fel hyn ar ôl strôc.

Ond os oes gennych y teimladau hyn am **amser hir**, dylech ofyn am **help**.

**Cysylltwch** â'ch meddyg **teulu** neu'ch **nyrs strôc**.



## Sut rydych chi'n gweld eich hun



Gall problemau cyfathrebu **newid** eich **bywyd**.

Ond rydych chi'n dal i fod **yr un person**.

Gyda chymorth, gallwch ddod o hyd i **ffyrdd newydd** o **gyfathrebu**.

Gallwch ddod o hyd i ffyrdd newydd o **fwynhau bywyd**.

# Eich perthnasau



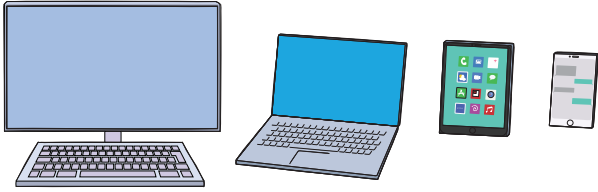
Gall cael problemau cyfathrebu **effeithio** ar eich **perthnasoedd**.

Efallai y byddwch chi'n **teimlo'n ynysig**.

Gallech **roi cynnig** ar rai o'r pethau hyn:

- Gall **teulu** neu **ffrindiau** eich helpu i **ymarfer** cyfathrebu.
- **Cwrdd â phobl** eraill sydd wedi'u heffeithio gan strôc.
- Ymuno â **Grŵp Cymorth Strôc**.
- Ymweld â'n **cymuned ar-lein**.





- Defnyddio technoleg i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.
- Defnyddio galwadau ffôn, e-byst, negeseuon testun neu alwadau fideo.
- Cael cymorth proffesiynol gyda phroblemau perthynas.
- Chwiliwch am gwnsela perthynas a therapi teulu.



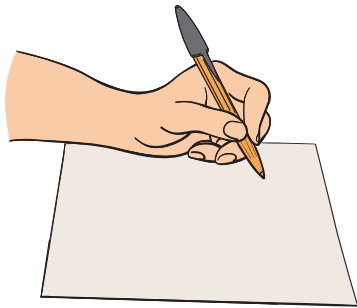


# Awgrymiadau cyfathrebu

## Defnyddiwch wahanol ffyrdd o gyfathrebu



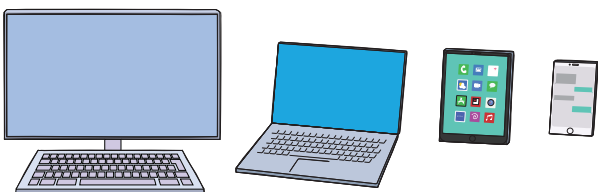
- Defnyddiwch **ystumiau**, fel pwyntio.



- Defnyddiwch feiro a phapur i **ysgrifennu** a **thynnu llun**.



- Dangos **lluniau**.



- Defnyddio **technoleg**.

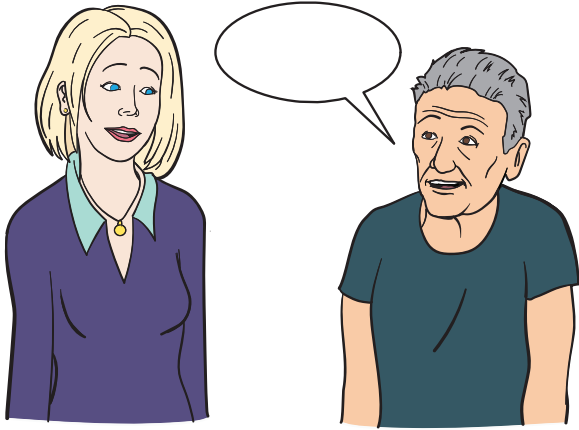


## Beth all eich helpu



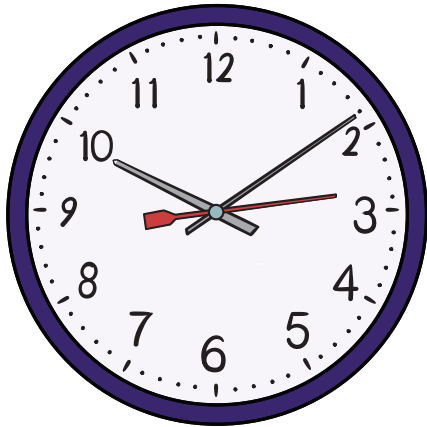
- Dod o hyd i **le tawel**.
- Dewiswch **adeg** pan fydd gennych chi ychydig o **egni**.
- Mae'r sgwrsio yn flinedig: cymerwch **seibiant**.

## Sut gall pobl eraill eich helpu chi



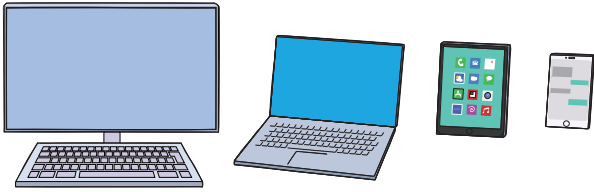
Pan fyddwch chi'n **siarad** â rhywun, fe ddylen nhw:

- Gwirio eich bod yn **deall**.
- Gwirio ymatebion '**ie**' a '**na**'.
- Rhoi eu **sylw llawn**.
- Rhoi **amser** i chi siarad..
- **Siarad yn glir** ond nid gwaeddi.
- Siarad am **un syniad** ar y tro.



Dylen nhw gofio **nad** yw affasia yn eich gwneud chi'n **llai deallus**.

# Defnyddio technoleg



Yn fuan ar ôl strôc, efallai y byddwch yn ei chael hi'n **anodd defnyddio technoleg**.

- Gall gwefannau fod yn **anodd eu darllen**.
- Gall **sgriniau** ffôn ymddangos yn rhy **llachar**.
- Gallai **blinder** ei gwneud hi'n anoddach defnyddio technoleg.

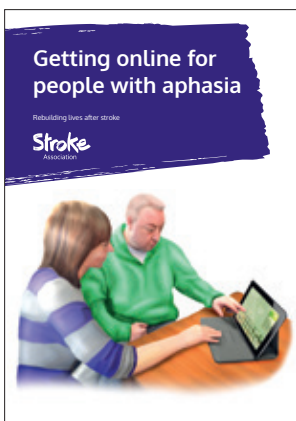
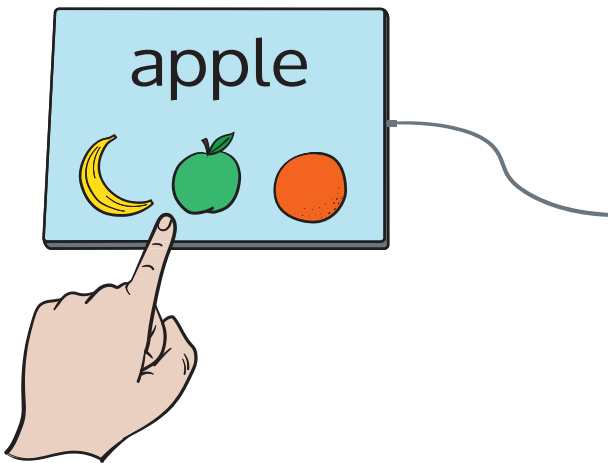


Efallai y bydd angen i chi **aiddysgu** sut i **ddefnyddio technoleg**.



Mae llawer o bobl yn dweud bod **technoleg** yn eu **helpu**.

- Mae **fideos** yn eich helpu i **ddysgu** am strôc.
- **Cwrdd â goroeswyr strôc** eraill ar-lein.
- **Chwilio** am **gefnogaeth** a **thriniaeth** ar-lein.
- Cael **cymorth ariannol** ar-lein.
- **Gweld ffrindiau** ar alwadau fideo.
- Defnyddio **apiau therapi**.



Mae mwy o syniadau yn “Getting online for people with aphasia” [stroke.org.uk/getting-online](https://stroke.org.uk/getting-online)

# Defnyddio cerdyn cyfathrebu

**Rydw i wedi cael strôc ac yn ei chael hi'n anodd siarad, darllen neu ysgrifennu**

Rhowch amser i mi gyfathrebu. Siaradwch yn glir, gan gymryd eich amser ac ysgrifennwch eiriau allweddol. Byddai eich cymorth a'ch amynedd yn cael eu gwerthfawrogi.

PN 2324-011

Mae **cerdyn cyfathrebu** yn ffitio yn eich waled neu **boced**.

Gallwch ei ddefnyddio i **ddweud wrth bobl** am eich **problem cyfathrebu** ar ôl strôc.



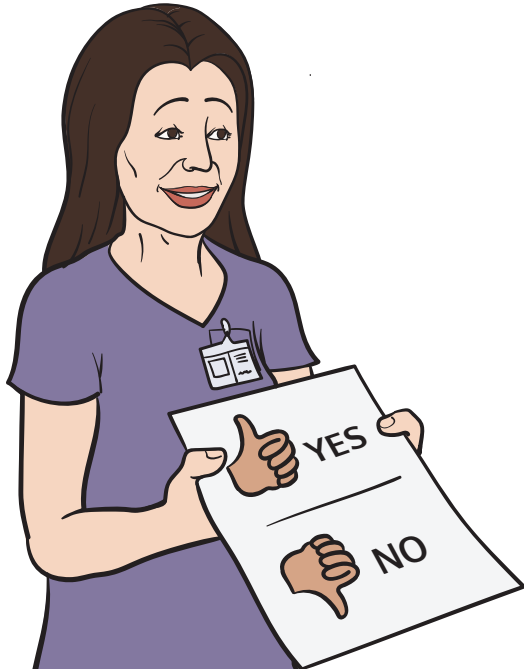
Defnyddiwch y cerdyn pan fyddwch chi'n **mynd allan**.

Gallwch archebu **mwya** o **gardiau** o'n **siop ar-lein**.

[stroke.org.uk/aphasia](https://stroke.org.uk/aphasia)



# Sut i gael rhagor o wybodaeth am affasia



Siaradwch â'ch therapydd iaith a lleferydd.

Mae Cynghrair Affasia (Aphasia Alliance) yn cynnwys yr holl sefydliadau affasia yn y DU.

[aphasiaalliance.org](http://aphasiaalliance.org)



Ewch i [stroke.org.uk](http://stroke.org.uk) am fideos ac adnoddau.

# Defnyddio'r canllaw hwn ar gyfer cyflyrau eraill

Mae'r canllaw hwn yn ymwneud â **phroblemau cyfathrebu** oherwydd **strôc**.

Ond gall hefyd fod o **gymorth** os oes gennych **affasia** oherwydd:

- **Dementia** neu affasia blaengar cynradd.
- **Tiwmor** ar yr ymennydd.
- **Anaf** i'r pen.

# Helpu rhywun i ddarllen y wybodaeth hon?

Dyma rai awgrymiadau.

Ar ôl strôc, gall pobl ei chael hi'n **anodd darllen** a **deall** pethau.



Gallwch chi **helpu** trwy:

- **Siarad** â nhw am y **wybodaeth** hon.
- **Darllen** yn **uchel**.
- Edrych ar y **lluniau** a'r **geiriau** gyda'i gilydd.
- **Ysgrifennu nodiadau** ar y tudalennau.
- **Wirio** eu bod yn **deall** gyda 'ie neu na', neu fawd i fyny, bawd i lawr.



Os **nad ydych** chi'n **siŵr** sut i helpu, **gofynnwch** iddyn nhw.



# Ynglŷn â'n gwybodaeth

Rydym yn creu ein gwybodaeth gyda chymorth gan **bobl** yr **effeithir arnynt gan strôc** ac **arbenigwyr**.

Rydym yn gweithio'n galed i gadw ein gwybodaeth yn **gyfredol**. Os byddwn yn gwneud **camgymeriad** byddwn yn ei **gywiro**.

**Nid ydym** yn rheoli'r wybodaeth a roddir gan **sefydliadau** neu wefannau **eraill**.

Mae'r canllaw hwn yn rhoi gwybodaeth **gyffredinol** i chi.

Os oes gennych **broblem**, **siaradwch** â'ch **gweithwyr** **iechyd proffesiynol**. Gallwch chi:

Gofyn i weithiwr proffesiynol fel meddyg teulu neu fferylllydd.



Cysylltu â'n Llinell Gymorth: 0303 3033 100



I **ddweud wrthym** beth ydych chi'n ei **feddwl** o'r canllaw hwn, e-bostiwch **feedback@stroke.org.uk**

## Fformatau hygyrch

I ofyn am sain neu braille, e-bostiwch **helpline@stroke.org.uk**

Mae **strôc** yn digwydd **bob pum munud** yn y DU.

Mae strôc yn **newid bywydau**.

Mae **adferiad** yn **galed**.

Ond gyda'r **gefnogaeth arbenigol gywir** gall yr ymennydd **addasu**.

Dim ond gyda chefnogaeth y **gymuned strôc** y mae ein **cefnogaeth arbenigol, ymchwil** ac **ymgyrchu** yn bosibl.

Gyda mwy o **roddion** a **cefnogaeth** gallwn **ailadeiladu** hyd yn oed mwy o **fywydau**.

## Cysylltwch â ni

Rydyn ni yma i chi. Cysylltwch â ni am wybodaeth a chymorth arbenigol dros y ffôn, e-bost ac ar-lein.

Llinell Gymorth Strôc: **0303 3033 100**

O ffôn testun: **18001 0303 3033 100**

E-bost: **helpline@stroke.org.uk**

Gwefan: **stroke.org.uk**

Ailadeiladu bywydau ar ôl strôc

Cymdeithas

**Strôc | Stroke**  
Association

Cod yr eitem: **A08C59** © Cymdeithas Strôc 2023

Mae'r Gymdeithas Strôc yn Gwmni Cyfyngedig trwy Warant a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (Rhif 61274).

Swyddfa gofrestredig: Stroke Association House, 240 City Road, Llundain EC1V 2PR.

Cofrestrwyd fel Elusen yng Nghymru a Lloegr (Rhif 211015) ac yn yr Alban (SC037789).

Mae wedi'i chofrestru hefyd yn Ynys Manaw (Rhif 945) a Jersey (Rhif 221) ac yn gweithredu fel elusen yng Ngogledd Iwerddon.